

Рацион: старшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 4

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак вар. №1				15,3	21,3	27,2	360,8
Завтрак вариант №1а							
2011 дошк.	190	Залежанка рисовая с яблоками, соус клюквенный	200/30	5,4	5,6	52,1	268,7
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				11,2	12,1	74,8	442,5
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7409	Икра кабачковая (конс.)	100	0,4	1,8	1,5	23,8
2008	95 и	Суп из овощей со свиной и сметаной	250/5/5	2,9	5,8	11,2	112,4
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	250/5/5	4,2	5,2	17,1	132,9
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,9	26,7	99,2	724,4
Итого за день с завтраком №1				36,2	48	126,4	1085,2
Итого за день с завтраком № 1а				32,1	38,8	174,0	1166,9